FROM PRODUCTIVE MUSLIM

সুচীপত্র

সুচনা
আস সালামু আ’লায়কুম ওয়া রাহমাতুল্লাহি ওয়া বারাকাতুহু
Productivemuslim একটি ব্যাক্তিগত উদ্যোগে চলা ওয়েবসাইট। এখানে একজন
ব্যাক্তি তার চিন্তা থেকে মুসলিম জীবনে উন্নয়নশীলতা ও গঠনমুলক চিন্তাধারাকে কাজে
লাগিয়ে কিভাবে আরো উন্নতি করা যায় তার কিছু টিপস দেয়া আছে। এই বইটি মুলত
ঐ সাইটের ইংরেজী ভার্সনের একটি অনুবাদলিপি। পাঠক-পাঠিকারা আশা করব এই
বইটি থেকে তার প্রতিদিনের কাজের সুন্দর একটি রুটিন করে ফেলতে পারবেন।
আল্লাহ আমাকে প্রথমে অতঃপর সবাইকে এ কাজে বরকত দান করুন আমীন।
- তাওহীদুল্লাহ

আপনার সময়কে বিশ্লেষন করুন

"কসম যুগের (সময়ের), নিশ্চয় মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত, কিন্তু তারা নয়, যারা বিশ্বাস স্থাপন করে ও সৎকর্ম করে এবং পরস্পরকে উপদেশ দেয় সত্যের এবং সবরের।

সুরা আল-আসর

আমার এক পুরোনো বন্ধু আমাকে বলেছিল, "আজকাল একটা প্রাবাদ চলে আসছে। মানুষ বলেঃ তুমি যদি তোমার সময়কে ম্যানেজ করতে পার তাহলে তুমি যেকোন কিছু করতে পারবে"। কয়েক বছর পর আমি বুঝলাম এটা শুধুমাত্র উপদেশি না বরং সত্য।

আমরা শুধু শুনেই আসি সময় ম্যানেজমেন্ট খুবই গুরুত্বপুর্ন অনেক সময় লোকজন আমাদের তিরস্কার করে সময় কাজে না লাগানোর জন্য, কিন্তু আমরা খুব কমই বুঝি কিভাবে সময় কাজে ম্যানেজ করা উচিৎ।

আসলে সময় ম্যানেজ করা বলতে সময়কে ম্যানেজ করা না (কারন বাস্তবে আপনি আমি সময়কে পিছিয়ে-এগিয়ে নিতে পারবো না 😄 বরং আমাদের নিজেদের গুছিয়ে নিতে পারলেই সময়কে ম্যানেজ করা হবে।

Peter Drucker এর বিখ্যাত বই **"The Effective Excutive"** এ তিনি তিনটি ধাপের কথা লিখেছেন সময়কে চেনার জন্যঃ

১. আপনার সময়কে বিশ্লেষন করুন
২. অপ্রয়োজনীয় কাজকে বাদ দিন
৩. কাজকে সম্পন্ন করার জন্য পর্যাপ্ত সময় ব্যয় করুন

এবার আসি সময় কিভাবে এই তিনটি ধাপ দিয়ে ম্যানেজ করা যায়ঃ

১. আপনার সময়কে বিশ্লেষন করুনঃ

এক সপ্তাহ যাবৎ আপনার প্রতিদিনের কাজের খসড়া তৈরি করুন। আমি নিশ্চিত আপনার পেটে মোচড় দিবে যখন দেখবেন কত সময় আমরা নষ্ট করছি। ২ ভাবে আপনি আপনার খসড়া সময়কে রেকর্ড করতে পারেন। ১. একটি ডায়রীতে লিখে রাখবেন যে কোন সময়ে আপনি কতক্ষন কি করছেন ২. অথবা আপনার বন্ধু/ স্ত্রী-স্বামী/রুমমেটকে অনুরোধ করুন আপনার কাজ-সময়কে ধরিয়ে দিতে। (মনে রাখতে হবে "**no cheating**")

২. অপ্রয়োজনীয় কাজকে বাদ দিনঃ

আল্লাহু আকবার! সময়গুলো এক সপ্তাহ পরে দেখলে নিজের কাছে লজ্জা লাগবে বটে। অনেক সময় অপচয় হয়!! এবার সেখান থেকে কিছু সময় বাচানো দরকার। দেখুনতো! সকালে উঠে কি অকারনে ক্যাফেতে যাওয়ার দরকার ছিলো? বাসায় কি ফেসবুকে বা নেটে কি অকারনে বসার দরকার ছিলো? ২-৩ ঘন্টার মুভি কি দেখা অনেক দরকার? অথচ আমরা আল্লাহর জন্য সময় বাচিয়ে চলি যেমনঃ সময় বেশি লাগবে বলে বাসায় সালাত পড়ি, আর কুর'আন হাদিস ও কম পড়ি। তাই মাথায় রাখা দরকার সময় বাঁচাতে আপনার কাজের উপর কাট করুন ইসলামের মধ্যে তাড়াহুরো করবেন না। আমরা দুনিয়ার কাজে ১৬ আনা কিন্তু পরকালের জন্য অনেকটাই অলস!!

৩. কাজকে সম্পন্ন করার জন্য পর্যাপ্ত সময়কাল ব্যয় করুনঃ

এটা কি অতন্ত্য বিরক্তের ব্যাপার নয় যে আপনিএকটি কাজ অনেক মনযোগের সাথে কঠোরভাবে করছেন অথচ একটা phone call বা কেউ এসে আপনার সাথে গল্পে জড়িয়ে গেল? তাই আপনার উচিৎ একটা নির্দিষ্ট সময়কাল ভাগ করে তার মধ্য ঐ কাজটা শেষ করা। (আপনি ৯০ মিনিট ধরে করতে পারেন, আর এই ৯০ মিনিট এর মধ্য কোন ফাক থাকবে না একটানা!) এতে আপনার মনে অল্প সময়ে বেশি কাজের অনুভূতি আসবে, কারন একটি নির্দিষ্ট সময়ে একটি কাজে আপনার মন আবদ্ধ থাকবে। এটা ঠিক না যে ১ ঘন্টার কাজ ৪ ঘন্টায় শেষ হওয়া শুধুমাত্র ১০-১৫ মিনিট করে interrupt এর জন্য। তাই একটি রুটিন করে নিন আর সাধ্যমত সেটা মেনে চলুন।

আশা করি সময় ম্যানেজ এর ব্যাপারে কিছুটা ধারনা পেয়েছেন। এখন দেখা যাক আত্মশুদ্ধি কিভাবে করা যায়...

৭ টি আ’মালের অভ্যাস আত্মশুদ্ধির জন্য

আপনার উচিৎ ঈমানের স্বার্থে **৭টি বিশেষ** আমলের অভ্যাস গড়ে তোলা। এটা আপনার জীবনে নিয়মিত করতে পারলে আপনি অবশ্যই উপকৃ হবেন ইনশাহাল্লাহ। আমি এসব আম’লকে বলি একজন মুসলিমের জন্য ‘bread & butter’। এই আ’মলগুলো অভ্যাসের মাধ্যমে আমরা আল্লাহ সুবহানাহুয়া তাআ’লার দিকে এক ঈমানী যাত্রা শুরু করতে পারি।

১. ফরজ স্বালাতের আগে/পরের সুন্নাত সলাতগুলো পড়ুনঃ

এটা অনেক সহজ মসজিদে গিয়ে শুধু ফরজ স্বলাত আদায় করে তাড়াতাড়ি ফিরে আসা। কিন্তু আমরা যদি জানি সুন্নাত স্বলাতের পুরস্কার কি! তাহলে হয়ত আমরা ত্যাগ করব না। অনেক দিন যাবৎ ভেবে বের করলাম কিভবে সুন্নাত স্বলাতগুলো অভ্যাসে আনা যায়ঃ শুধু হঠাৎ করে সুন্নাতের নিয়াত করে স্বলাত শুরু করে দিলে একদিন সুন্নাত স্বলাত আপনার জীবনের একটি অংশ হয়ে যাবে।

২. ফরজ স্বালাতের পরে জিকির করুনঃ

আবার স্বালাতের পরেও তাড়াহুড়ো! আমাদের মনকে প্রশ্ন করি, “কতটুকু সময় ব্যায় হয় স্বালাতের পরে দু’আ-জিকির করতে?” উত্তরঃ ৫-৭ মিনিট যদি জানা না থাকে কি দু’আ পড়তে হবে কিভাবে হবে তাহলে এখানে থেকে জেনে নিন “হিসনুল মুসলিম” ইচ্ছা করলেও আপনি আপনার মোবাইলে এই দু’আগুলো রেখে মুখস্ত করতে পারেন।

৩. সকাল-সন্ধ্যা আল্লাহর জিকিরঃ

আপনার ঐ দু’টি ধাপ সম্পন্ন হলে এবার আপনি একটু চেষ্টা করলেই রসুল(সঃ) এর শেখানো সুন্দর কয়েকটি সকাল ও সন্ধার দু’আ পড়তে পারেন। এই দু’আগুলো আপনার আত্মরক্ষার বর্ম ও হাতিয়ার। “হিসনুল মুসলিম” এ আপনি দু’আগুলো পাবেন।

৪. রাতের তাহাজ্জুদ স্বলাতঃ

আলহামদুলিল্লাহ! রমাদানে আমরা রাতভর কিয়ামুল লাইলে দাড়িয়েছি। রমাদান শেষে আমারা অলস হয়ে পড়েছি। অথচ আমরা রাতের স্বলাতের সওয়াবটা পেতে পারি। যদি আপনি তাহজ্জুদ স্বলাতে নতুন হন তাহলে, আজ থেকে ঘুমানোর পুর্বে ২ রাকা’আত স্বলাত পড়ে ঘুমাতে চেষ্টা করুন।(এটা কঠিন কিছু না) এই স্বলাতে কোন “**excuse**” দিবেন না। মাসের ৩০টি দিনই তাহাজ্জুদ পড়ুন একসময় আপনার পা তাহাজ্জুদের জন্য এমনিতেই দাঁড়িয়ে যাবে। আর ঈমানী শক্তি বেশি থাকলে মধ্যরাতে উঠে স্বলাতটা আদায় করুন। (তখন আল্লাহ প্রথম আসমানে আসেন বান্দাকে দেয়ার জন্য)

৫. চাশতের স্বলাত আদায় করুনঃ

মুসলিমের প্রফুল্ল শরীর ও মনের সবচেয়ে বড় রহস্য হল চাশতের স্বলাত। এর সময় ফজর স্বলাতের পর থেকে সুর্য মাথার মাঝে আসার আগ পর্যন্ত যেকোন সময়। শুধু ২ রাকা’আত! আর এর ফলঃ প্রতিদেনের আপনার শরীরের ৩৬০টি হাড়ের জন্য এটা সদাকাহ। এটা আপনার শরীর ও মনকে শক্তিশালী ও ঈমানী জোশ বৃদ্ধি করবে। আপনার কাছে দিনটা প্রফুল্ল লাগবে।

৬. ঘুমানোর পুর্বে দু’আ পড়ুনঃ

সারাদিনের কাজের পর আপনি ক্লান্ত এখন আপনার ইচ্ছা করছে বিছানায় গড়িয়ে যেতে… কিন্তু দাড়ান!! ঘুমানো আগে মাত্র ১০ মিনিট কিছু দু’আ পরে নিন। দু’আগুলো আপনাকে একটা বরকত্ময় ঘুম আর ঈমানী চেতনা বাড়িয়ে দেবে। দেখবেন আপনি কিভাবে যেন ফজর স্বলাতে প্রশান্ত মন নিয়ে উঠে গেছেন! ঘুমের দু’আর জন্য “হিসনুল মুসলিম” দেখুন।

৭. প্রতিদিন ১ ঘন্টা কুর’আন পড়ুনঃ

আমার কথা হল ১ ঘন্টা কুর’আন পড়া শুধু তিলাওয়াত করা না। বরং তার অর্থ, তাফসীর ও তাৎপর্য বুঝা। আপনাকে “**quantity**” এর দিকে না তাকিয়ে “**quality**” এর দিকে মন দিতে হবে। শুধু দ্রুত কুর’আন তিলাওয়াত করে অর্থ না বুঝে এর শিক্ষা না বুঝলে আপনার কোন লাভই হবে না।

সুতরাং এই ৭টি আত্মিক আ’মল করা শুরু করে দিন আজ থেকেই…

মুসলিমের স্টাইলে চলুন

আপনি কতক্ষন মুসলিমের মত চলতে পারেন সেটা দেখার বিষয়। আপনার-আমার সারা জীবনের ৬০% চলে যায় রাস্তায় ভ্রমনে। সেখানে আপনার-আমার কিছু কাজ আখিরাতে সঞ্চয় হয়ে যেতে পারে। দেখতে হবে আপনি কি যানবাহনে চলাচল করেন, এই সামান্য ভ্রমনে আপনি নিচের কাজ গুলো করে নিতে পারেনঃ

১. ঘর থেকে বের হওয়ার সময় পড়ুনঃ

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ وَلاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

বিসমিল্লাহি তাওয়াকালতু আ’লাল্লাহি ওয়া লা-হাওলা অয়ালা কুয়াতা ইল্লা বিল্লাহ।

অর্থঃ মহান আল্লাহর নামে, তারই উপর একমাত্র ভরসা এবং তিনি ব্যতিত কোন শক্তি নেই।

২. যানবাহনের দু’আটি পড়ুনঃ

بِسْمِ اللَّهِ ، الْحَمْدُ لِلَّهِ ، سُبْحانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنقَلِبُونَ

বিসমিল্লাহ আলহামদুলিল্লাহ। সুবহানাল্লাযি, সাখখরলানা হাজা ওয়ামা কুন্না লাহু মুকরিনিনা ওয়া ইন্না ইলা রব্বিনা লামুনক্বলিবুন

অর্থঃ মহান আল্লাহর নামে, সমস্ত প্রশংসা তারঁই। তিনি কতই পবিত্র, যিনি এই যানবাহন আমাদের জন্য নি’আমাত হিসেবে দিয়েছেন, আমাদের নিজেদের কোন ক্ষমতা নেইই এবং আমাদের রবের নিকট আমাদের আসল প্রত্যাবর্তন।

৩. আপনার স্মার্ট মোবাইল বা mp3/4 তে পরিবর্তন আনুনঃ

আপনার একটি মাল্টিমিডিয়া মোবাইল, mp3-mp4 বা iPOD আছে! তাহলে এবার সেটিকে আরো ইসলামাইজ করুন। গান-বাজনা ফেলে দিন আর কুর’আন তিলাওয়াত লোড করুন।

➢বাহিরে ভ্রমনে বা যাতায়াতে কিছু করনীয় কাজঃ

❑ **কুর'আন মুখস্ত করুনঃ**

আপনার মোবাইলটি কাজে লাগান। কিভাবে সাজালে আপনি সহজে কুর'আন এর আয়াত গুলো শোনা বা দেখা যাবে। এবার আপনি হাটতে-বসতে বা ভ্রমন যাতায়াতে একটি আয়াতকে বিভিন্নভাবে মুখস্ত করার চেষ্টা করুন। এটা বারবার পড়া ও শোনার ফলে দেখবেন খুব কম সময়ে এক-দুটি আয়াত আপনার আয়ত্তে এসে পড়বে। একটা জাভা সফটওয়্যার ব্যাবহার করে বাসে-ঘাটে কুর'আন পড়তে পারেন।

❑ **আল্লাহর নিদর্শনগুলো দেখুন-ভাবুনঃ**

ভ্রমনে সবচেয়ে মজার বিষয় হল প্রকৃতির অনেক কিছু দেখতে পাওয়া (কিন্তু মেয়েদের না! কারন তাদের দিকে তাকানো হারাম so be careful) আপনার চারপাশে সুন্দর পরিবেশ, আকাশ, প্রকৃতি আপনাকে স্মরন করিয়ে দেবে আল্লাহর ঐ আয়াতঃ

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ
اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ

অর্থঃ নিশ্চয় আসমান ও যমীন সৃষ্টিতে এবং রাত্রি ও দিনের আবর্তনে নিদর্শন রয়েছে বোধ সম্পন্ন লোকদের জন্যে।

ভালোভাবে নিদর্শন বুঝার জন্য আমার মতে আপনার মাসে অন্তত একবার আশেপাশে বা গ্রামে কোথাও ঘুরতে যাওয়া উচিত। অথবা রাতের আকাশও আপনি দেখতে পারেন!

❑ **আল্লাহকে স্মরণ করুনঃ**

যাত্রাপথে বা বাহিরে বের হলে যানবাহনে। (এমনকি দোকানে যাওয়ার সময়ও) আল্লাহকে স্মরন করুন, "**সুবহানাল্লাহ, আলহামদুলিল্লাহ, আল্লাহু আকবার, সুবহানাল্লাহি ওয়া বিহামদিহি- সুবহানল্লাহিল আ'আযিম**" ইত্যাদি মনে মনে পড়ুন। চেষ্টা করুন আল্লাহর জিকিরের সাথে সাথে আল্লাহর বড়ত্ব ও মহত্ব মনে আনুন। এতে দু'আ কার্যকর হয় বেশি।

❑ **দীর্ঘ যাত্রাপথে কিছু কাজঃ**

আপনার অনেক দুরের যাত্রাপথে সময়গুলো দুনিয়াবি কিছু কাজে ব্যয় করুন। অনেক শিডিউল টাস্ক থাকে যা পড়াশুনা বা চাকুরীর জন্য গুরুত্বপুর্ন। যেহেতু আপনি মুসলিম তাই আপনি থাকবেন টপ লিষ্টে তাই বাহিরের সময়টা কাজে লাগিয়ে বাসে-দুরের ভ্রমনে কিছু বই-পত্র নিয়ে যান (অবশ্যই ইসলামী বা জ্ঞানগর্ভমুলক কিতাব অপ্রয়োজনীয় গল্পের বই না নেয়া ভালো)। ভার্সিটির পড়াও কিছুটা পড়ে নিতে পারেন। ল্যাপটপ থাকলে আর মডেমটা ব্যবহার করে বাসায় যাওয়ার আগেই সব মেইল-ম্যাসেজ চেক করুন। ফেসবুকে অকারনে বসে না থেকে কিছু দাওয়াতী কাজ করুন বা গঠনমুলক পোষ্ট দিন।

❑ **এজেন্ডা নির্নয় করুনঃ**

আমি এটা শিখেছি **David Allen** এর **Getting Things Done** থেকে। অনেক সময় আমাদের দিনের কাজগুলো চাপ এত থাকে যে কখন কাকে কিভাবে অ্যাপয়েন্মেন্ট দিয়েছি তার মনে নেই। তাই আপনার এজেন্ডাগুলো এবার থেকে মোবাইলে reminder দিয়ে রাখুন বা লিখে রাখুন ডায়রীতে।

❑ **মোবাইল কল- বিরক্তিকরঃ**

আমি প্রচুর কথা বলতে পছিন্দ করি তাই একবার কল আসলে ভুলে যাই কি করা দরকার, অকারণে কথা বলতেই থাকি এতে কোথায় কি হচ্ছে আমার দেখার বিষয় না। আসলে এরকম মানুষকে আমি ঘৃনা করি। (বিশেষত so-called হারাম girlfried এর সাথে কথা বলা)।
তাই কথা বলা কমানো প্রয়োজন আর মোবাইলে কথার সময় বাহিরে থাকলে নিজেকে থামিয়ে রাখা যাবে না। **“walk and talk”**

❑ **Brainstroming কিছু নিদর্শন নিয়ে ভাবুনঃ**

সবসময় একই জিনিষ নিয়ে না ভেবে কিছুটা পরিবর্তন করুন। সমসাময়িক বিষয় বা আসে পাশের মানুষের অবস্থা তাদের দ্বীনি ও দুনিয়াবী হাল এবং গঠনমুলক ইসলামের স্বার্থে কিছু করা নিয়ে **plan-a/ plan-b** করুন। বন্ধুদের সাথে শেয়ার করুন তবে হ্যা সেটা হতে হবে দ্বীনি ভাই-বন্ধু।

আপনার সকালের রুটিন কি ?

আমি রুটি অপছন্দ করি। কারন যতবার রুটিন বানিয়েছি ততবার সে অনুযায়ী চলা হয়নি। আমি এটা নিয়ে বিরক্ত বিশ্বাস করুন আমিও তাই ভাবি। দেখা যাক একজন মুসলিমের জন্য কিছুটা আদর্শ রুটিন দেয়া যায় কিনা এবার আপনার কাজের উপর সেটা ফল দিবেঃ

❖ ফজর স্বলাতের সময় উঠুন (4:30 – 6:00 AM)

- তাহাজ্জুদ পড়ুন আর বিতরের স্বলাতটা আদায় করুন
- কিছুটা সময় পেলে এস্তেগফার করুন, সুরা আলি-ইমরানের শেষ ১০ আয়াত তিলাওয়াত করুন, দু'আ করুন এসময়টা অনেক গুরুত্বপুর্ন।
- ফজরের আজানের পর ২ রাক'আত সুন্নাত পড়ে নিন। এটা দুনিয়ার সমস্ত সম্পদের চেয়েও দামী আ'মাল। *(রিয়াদুস স্বলীহিনঃ ১১০২)*
- ফরজ স্বলাত আদায় করুন আর দু'আ পড়ুন

❖ পড়ুন, বুঝুন, অনুশীলন করুন (6:00- 6:30 AM)

- এবার কিছুটা কুর'আন এর আয়াত পড়ার চেষ্টা করুন বুঝে বুঝে। আগেই বলেছি শুধু তিলাওয়াত না করে কিছুটা বোধগম্য করা উচিৎ।
- কিছু হাদিস ও পড়তে পারেন এতে ধারাবাহিকতা বজায় থাকবে

❖ সারাদিনের কাজগুলোর একটা খসড়া করে নিন (6:45- 7:00 AM)

- একটা দৈনি রুটিন বানানো উচিৎ আপনার আপনি ইচ্ছা করলে এখান থেকে নিজের মত format বানিয়ে নিতে পারেনঃ "**Taskinator**"

❖ চাশত স্বলাতের জন্য তৈরি! (7:00- 7:15 AM)
• নু’ইয়াম ইবনে হাম্মার (রাঃ) বলেন, রসুল(সঃ) বলেছেনঃ “মহান আল্লাহ বলেন, ‘ও আদম সন্তান! দিনের শুরুতে ৪ রাক’আত স্বলাত পড়তে ভুলিওনা আমি তোমার জন্য এর শেষ পর্যন্ত যথেষ্ট হইয়ে যাবো’”
(আবু দাউদঃ ১২৮৯ ও তিরমীজীঃ ৪৭৫)
❖ কাজের জন্য প্রস্তুত! (7:15- 8:00 AM)
• এবার খাওয়া-দাওয়া শেষ করুন চেষ্টা করুন শেষ খাদ্যাংশটিও যেন আপনার পেটে যায় এতে বরকত রয়েছে।
• কাজে চলে যাওয়ার জন্য আপনি প্রস্তুত। ভেবে দেখুন কতগুলো আ’মাল মাত্র কতটুকু সময়ে আপনি করলেন এতেই সারাদিনের বরকত ও শক্তি সাহায্য সঞ্চয় হয়ে গেল আপনার!! একদিনের জন্য এই কাজগুলো ধারাবাহিকভাবে করে দেখুনতো আপনার মনে অবস্থা কি হয়?? ইনশাহাল্লাহ এটা আমাদের দ্বীন ও দুনিয়ার কাজে বরকত দিবে।
শুধুমাত্র একবারের জন্য এভাবে চলে দেখুন, মুসলিমের একটা পরীক্ষাস্বরুপ। এভাবে চেষ্টা চালিয়ে যেতে থাকলে একসময় আমরা দৈনিক রুটিনের আয়ত্তে চলে আসবো আর তখন রুটিন আমাদের বিরক্তের কারন হবে না। শুধু আমাদের দরকার ঃ
TEST & CONTINUITY

১৮ টি বরকতের উপায়

আমরা যদি একটু খেয়াল করি মুসলিম জীবনে উন্নতি বলতে যা বুঝায় তা হল "**বারকাত**"। এটা হল অল্প সময়ে অল্প ব্যয়ে অধিক পরিমান ও গুনাগুনসম্পন্ন কিছু আয় করা এবং তা আসে শুধুমাত্র আল্লাহ সুবহানাহুয়া ত'আলার পক্ষ থেকে। হ্যা! এখনকার দিনে "**বারকাত**" একটা সোনার হরিণ এর মত আমরা সবাই খুজি কিন্তু কী পাই না। সারাদিন মানুষের মুখে শুনিঃ 'কাজে বরকত নেই, ঘুমে বরকত নেই, রিজিকে বরকত নেই…'। এখন দেখ যাক এর রহস্য কোথায় বরকত পাওয়া যাবে।

✓ বারকাত কি?

একজন ভালো দা'য়ী বারকতের সংজ্ঞা দিয়েছেন এভাবেঃ

"বারকাত হল কোন দুনিয়াবী জিনিষের সাথে স্বর্গীয় নি'আমাতকে যুক্ত করা যেন অল্প কিছু হলে সেটা বৃদ্ধি পায় আর এর ফলও বেশি পাওয়া যায়। আর সর্বক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় ফল বারকাতের হল আল্লাহ সুবহানাহুয়া তা'আলার প্রতি আনুগত্য"

আমি বিশ্বাস করি বারকাত কোন হারিয়ে যাওয়া গুপ্তধন না। এটা শুধু আপনাকে বের করতে হবে নিজেকে কাজে লাগিয়ে। দেখা যাক বারকাত কোহায় আছে।

১. ভালো নিয়্যাতঃ

বারকাতের প্রথম ধাপ আপনাকে প্রত্যেক হালাল কাজে ভালো ও বড় নিয়্যাত করতে হবে (হোক কাজটা ছোট!)। ভালো করে সংজ্ঞাটা আবার পড়ুন নিয়্যাত ভালো হলেই কাজের ফলটার মধ্যে 'স্বর্গীয় নি'আমাত' যুক্ত হবে। এটা যখন আপনি চাইবেন তখনই সম্ভব।

২. ধর্মপরায়ণতা ও আল্লাহর প্রতি বিশ্বাসঃ

মহান আল্লাহ বলেনঃ

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ

অর্থঃ আর যদি সে জনপদের অধিবাসীরা ঈমান আনত এবং পরহেযগারী অবলম্বন করত, তবে আমি তাদের প্রতি আসমানী ও পার্থিব নেয়ামত সমূহ উম্মুক্ত করে দিতাম। *(সুরা আ'রফঃ ৯৬)*

৩. আল্লাহর উপরই একমাত্র ভরসা করুনঃ

মহান আল্লাহ বলেন, অর্থঃ আর যে আল্লাহকে ভয় করে, আল্লাহ তার জন্যে নিস্কৃতির পথ করে দেবেন।এবং তাকে তার ধারণাতীত জায়গা থেকে রিযিক দেবেন। যে ব্যক্তি আল্লাহর উপর ভরসা করে তার জন্যে তিনিই যথেষ্ট। আল্লাহ তার কাজ পূর্ণ করবেন। *(সুরা ত্বলাক্বঃ ২-৩)*

মুহাম্মাদ(সঃ) বলেছেন, "যদি তোমরা আল্লহর উপর সত্য ভরসা রাখতে তাহলে তিনি তোমাদের জন্য পখির মত রিজিক রাখতেনঃ পাখিরা সকালে খালি পেটে বাসা থেকে বের হয়ে যায়, আর রাতে ফিরে আসে ভরা পেটে"
(আহমাদ, নাসায়ী, তীরমিজী, ইবনে-মাজাহ, আল-হাকাম)

৪. ক্বুর'আন পড়ুনঃ

এটাই হল বারকাতের ঝর্না। কিন্তু সুবহানাল্লাহ! এটা থেকে আমরা সবচেয়ে কম পান করি।
মহান আল্লাহ বলেনঃ

وَهَٰذَا كِتَابٌ أَنزَلْنَاهُ مُبَارَكٌ مُّصَدِّقُ

অর্থঃ এ কোরআন এমন গ্রন্থ, যা আমি অবতীর্ন করেছি; বরকতময়, পূর্ববর্তী গ্রন্থের সত্যতা প্রমাণকারী।
(সুরা আন' আমঃ ৯২)

যত আমরা এ থেকে দূরে সরে যাবো ততই বারকাত কমে যাবে।

৫. বলুন 'বিসমিল্লাহ'

আমার মনে হয় খুব কম সময়ে আমরা বিসমিল্লাহ বলি কোন কাজের শুরুতে! কাজের শুরুতে বিসমিল্লাহ না বললে শায়ত্বন সে কাজে হাত দেয়। অনেকসময় মনে থাকে না কি বিসমিল্লাহ বলেছি নাকি বলিনি, তাই প্রথমে মনে করার চেষ্টা করুন আর অভ্যাসে নিয়ে আসুন। বিশেষঃত খাবারের পুর্বে বলতে ভুলে গেলে অবশ্যই বলুনঃ

"বিসমিল্লাহি ওয়া আউয়াল ওয়া আখের"

৬. মেহমানের সাথে খাওয়া দাওয়া করুনঃ

কেউ কি ভেবেছেন মেহমান বাসায় আসলে কি পরিমান বারকাত হয়? আপনি যদি সঠিক নিয়্যাতে মেহমান এর সাথে আহার করেন তাহলে দেখবেন যত কমই রান্না হোক না কেন তা সবার জন্য যথেষ্ট হয়ে গেছে।
রসুল(সঃ) এর হাদিস থেকে বারকাতের বিষয়টা বোঝা যায়ঃ

দুজনের খানা তিনজনের জন্য যথেষ্ট, চার জনের খাবার পাচ-ছয় জনের জন্য যথেষ্ট। *(বুখারী)*

৭. ব্যবসায় সততাঃ

যত ব্যাবসায়ী আছেন সবার জন্য (e-commerce সহ)। সামান্য লাভের জন্য (অথবা বড় লাভের জন্য) কোন মিথ্যা কথা বলা যাবে না। এটাই ব্যবসায়ের অনুন্নতির প্রধান কারন যে আপনি মানুষকে ঠকান এবং হারাম পন্য কেনা-বেচা করেন। মনে রাখবেন, কিয়ামতের দিন সবচেয়ে পাপী ব্যাক্তি হিসেবে উঠানো হবে **ব্যবসায়িদের**। তাই যত কষ্ট হোক না কেন সততা ও আল্লাহকে ভয় করুন।

৮. দু'আঃ

আরে ভাই! বারকাত চাইতেতো হবে নাকি? যেসব দু'আ রসুল(সঃ) আমাদের শিখিয়ে গিয়েছেন সে থেকে আমরা বারকাত চাইত পারি। যেকোন ক্ষেত্রে 'আল্লাহ রহম করুন, মাশা-আল্লাহ, ইনশা-আল্লাহ' এগুলো বারকাতের উপায়। মুহাম্মদ(সঃ) আনসারদের জন্য এই দু'আ করতেনঃ

হে আল্লাহ! রহম করুন তাদের, আপনি যা তাদের দিয়েছেন, ক্ষমা করুন তাদের আর রহমত বর্ষন করুন।

তবে হ্যা! তাবিয-বালা, ঘরে-দোকানে কোন কাগজে নক্সা বা কুর'আনের আয়াতে আরাবী সংখ্যা দিয়ে নক্সা ইত্যাদি একে বারকাত নিতে যাবেন না এগুলো শিরক।

৯. হালাল উপার্জনঃ

নাবী(সঃ) বলেনঃ "ও মানুষেরা! আল্লাহ হলেন উত্তম এবং তিনি সেটাই গ্রহন করেন যা উত্তম" (এটা নির্দেশ করে হালাল উপার্জনের) যদি কেউ হারাম উপার্জন করে বা খায় তাহলে তার অংগ-প্রত্যংগ সবই আল্লাহর নাফরমানী করতে থাকে যদিও সে না চায়। একজন যুবক আর একজন বৃদ্ধ একটা বড় নালা পাড় হওয়ার জন্য লাফ দিচ্ছে। বৃদ্ধটি এক লাফে পাড় হয়ে গেল কিন্তু যুবকটি পারলো না। যুবকটি জিজ্ঞাসা করল, 'কিভাবে আপনি এটি করলেন?' বৃদ্ধটি বলল, "বাছা! যখন তুমি ছোট ছিলে তখন আমি এই "অংগ-প্রত্যংগ গুলিকে পাপের হাত থেকে বাচিয়েছিলাম আর আল্লাহ আমাকে বার্ধক্যের হাত থেকে বাচিয়েছেন।"

১০. মুহাম্মাদ(সঃ) এর সুন্নাহ সবক্ষেত্রে পালন করাঃ

যতই আমরা productive মুসলিম হতে চাইনা কেন সেটা ভালোভাবে পেতে হলে একমাত্র শুধুমাত্র অনুসরণ করতে হবে মুহাম্মাদ(সঃ) কেই। জীবনের প্রত্যেক কাজে (ঘুম থেকে উঠে, বাথরুমে গিয়েও, স্ত্রীদের সাথে, বসে থেকেও) সুন্নাহকে জড়িয়ে দিতে হবে। ছোট ছোট সুন্নাহগুলো আমাদের অভ্যাসে নিয়ে আসা দরকার। এজন্য অবশ্যই নাবী জীবনী পড়া দরকার। আপনি "আর-রাহিকুল মাখতুম" পড়ে তার জীবনের আদর্শ বুঝে নিতে পারেন।

১১. এস্তেখারা স্বলাত আদায় করুনঃ

জাবের(রাঃ) থেকে বর্নিত, রসুল(সঃ) আমাদেরকে সকল বিষয়ে এমনভাবে এস্তেখারা করার শিক্ষা দিতেন যেমনভাবে তিনি কুর'আনের শিক্ষা দিতেন। **রসুল(সঃ) বলেনঃ** "যখন তোমরা কেউ কোন কাজের ইচ্ছা করবে তখন সে যেন ২ রাক'আত আলাদা স্বলাত পড়ে তারপর নিচের দু'আটি পড়েঃ

আল্লাহুম্মা ইন্নী আসতাখিরুকা বিই'লমিক ওয়া আসতাক্বদিরুকা বিক্বুদরতিকা ওয়া আসআলুকা মিন ফাদলিকাল আ'জিম। ফাইন্নাকা তাক্বদীরু ওয়ালা আক্বদির, ওয়া ত'আলামু ওয়ালা- আ'লাম, ওয়া আন্তা আ'ল্লামুল গুয়ুব, আল্লাহুম্মা ইন কুন্তা ত'আলামু আন্না হাজাল আমরা (এটা বলার সময় নিজের প্রয়োজনের কথা উল্লেখ করুন)খইরুন লি ফী দ্বীনি ওয়া মা'আশি ওয়া আক্বীবাতি আমরী ফাক্বদুরুহু লী। ওয়া ইন কুনতা তা'আলামু আন্না হাজাল আমরা (এটা বলার সময় নিজের প্রয়োজনের কথা উল্লেখ করুন)শাররউন লি-ফি দ্বীনি ওইয়া মা'আশি ওয়া আক্বীবাতি আমরী ফাসরিফহু আ'ন্নি ওয়াসরীফনি আ'নহু ওয়াক্বদুর লিয়াল খইরা হাইছু কা-না ছুম্মা আরযিনী।"

এভাবে আমাদের সিদ্ধান্ত গ্রহনের জন্য স্বলাত পড়ে নিতে পারি।

১২. সুখের সময় আল্লাহকে বেশি বেশি ধন্যবাদ দিনঃ

মহান আল্লাহ বলেন, "বান্দা তুমি যদি আমার প্রতি কৃতজ্ঞ হও তাহলে আমি তোমাকে আরো নি'আমাত দিবো"। ভালো করে আয়াতটিকে লক্ষ্য করলে দেখা যায় এখানে যে অন্তর থেকে সত্যই আল্লহকে কৃতজ্ঞতা জানায় তাকে আল্লাহ ইচ্ছা করেন নি'আমাত বাড়িয়ে দিতে। এবং আল্লাহ তারঁ ওয়াদা ভংগ করেন না।

১৩. সাদাকাহঃ

হাদিসে কুদুসীতে আছেঃ মহান আল্লাহ বলেন, "হে আদম সন্তান সাদাকাহ কর, আমিও তোমাদের দেব।" যখনই আপনি অভাবে বা সমস্যা-বিপদে জর্জরিত, দুশ্চিন্তাগ্রস্ত তখনই বেশি বেশি সাদাকাহ করুন। এটা দ্রুত সমাধান দেয়। উদাহরনস্বরুপঃ আপনার পাপের কারনে বারকাত চলে গেছে, তাই দ্রুত দা-সাদাকাহ করলে সেই পাপ মোচন হয়ে বারাকাত ফিরে আসবে। এর উপকারিতা আমি আর বর্ননা নাই করি! আপনার উৎসাহ আরো বাড়ানোর জন্য।

১৪. আত্মীয়তার সম্পর্ক জোরালো করুনঃ

আবু হুরাইরাহ(রাঃ) থেকে বর্নিতঃ রসুল(সঃ) বলেছনে, 'আল্লাহ তাঁর সমস্ত সৃষ্টি শেষ করা পর আত্মীয়তার সম্পর্ক (রাহেম) এসে আল্লাহর দরবারে কিছু চাইলো আল্লাহ বলেনঃ কি ব্যাপার? রাহেম বললঃ যে ব্যাক্তি আমাকে ছিন্ন করে তার থেকে আমি তোমার নিকত আশ্রয় চাচ্ছি। আল্লাহ বলেনঃ যে তোমার (আত্মীয়তার সম্পর্ক) বজায় রাখবে আমি তার অরতি রহম করব আর যে তা ছিন্ন করবে আমি তাকে ছিন্ন করব, তুমি কি সন্তুষ্ট না? রাহেম বললঃ অবশ্যই!' আবু হুরাইরাহ(রাঃ) বলেন "তোমরা ইছা করলেই পড়তে পার আল্লাহর বানীঃ

"তোমাদেরকে ক্ষমতা দেয়া হলে সম্ভবত তোমরা দুনিয়াতে বিপর্যয় করবে ও রক্ত সম্পর্ক ছিন্ন করবে। "
(সহীহ হাদিসে কুদুসী)

১৫. ভোরে ঘুম থেকে উঠুনঃ

মুহাম্মাদ(সঃ) বলেনঃ আল্লাহ আমার উম্মাত এর জন্য ভোরকে নি'আমাত হিসেবে দিয়েছেন। (আহমাদ) আর এই হাদিসটাই আমাকে productivemuslim এর জন্য প্রেরণা যুগিয়েছে। সারাদিনের জন্য ভোরে উঠে কাজ করা সময়ের এক চরম ব্যবহার। আগেই বলা আছে তাহাজ্জুদের সময় উঠুন, স্বালাত পড়ে ফজর পর্যন্ত কুর'আন পড়ুন এবার ফজর পড়ে কিছু সময় নিজের কাজকে গুছিয়ে নিন। সারসাদিনের মধ্যে যত সকালে উঠবেন ততই কাজের পরিমান সম্পন্ন হবে।

১৬. বিবাহ করুনঃ

আল্লাহ কুর'আনে বলেনঃ
"তোমাদের মধ্যে যারা বিবাহহীন, তাদের বিবাহ সম্পাদন করে দাও এবং তোমাদের দাস ও দাসীদের মধ্যে যারা সৎকর্মপরায়ন, তাদেরও। তারা যদি নিঃস্ব হয়, তবে আল্লাহ নিজ অনুগ্রহে তাদেরকে সচ্ছল করে দেবেন। আল্লাহ প্রাচুর্যময়, সর্বজ্ঞ। " *(সুরা নূরঃ ২৪)*

তবে নিজেকে আগে প্রশিক্ষন দিন বিয়ের ব্যাপারে পড়াশুনা করুন যদি আপনি সত্যিই বিয়ের ব্যাপারে ভেবে থাকেন।

১৭. স্বালাত আদায় করুনঃ

আপনি স্বলাত পড়বেন না অথচ বারকাত আশাকরেন এটা কোনদিনও সম্ভব না। স্বলাত সবচেয়ে বড় ইবাদাত এটা ব্যাতিত অন্য আমালও পরিপুর্ন হয় না। মনের ও দেহের চাহিদার একমাত্র খেরাক। তাই যদি স্বলাত ছেড়ে দিয়ে থাকেন তাহলে দয়া করে আবার track এ ফিরে আসুন। স্বলাত পড়ুন নিজেকে আল্লাহর নিকট সঁপে দিয়ে বারকাত চান।

১৮. মাগফিরাত কামনা করুনঃ

রসুল(সঃ) বলেনঃ "কেউ যদি অবিরাম আল্লাহর নিকট মাগফিরাত কামনা করে, আল্লাহ তাকে সব দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি দেন, যে কোন বিপদের সময় বাঁচার পথ করে দেন, এবং অপরিমিত রিজিক দেন "

সুতরাং! আশা করা যায় আমরা কিছু জিনিষ থেকে বারকাতের উৎস পেতে পারি। তবে এটা কিন্তু সম্পুর্ন লিষ্ট না বরং আপনি আরো হাদসের মাধ্যমে বারকাতের উৎস জানতে পারেন। এখন সেটা অভ্যাসের ব্যাপার মাত্র!

মনকে এককেন্দ্রিক করুন

মুসলিম জীবনের উন্নতির একটি বড় চাবিকাঠি হল প্রয়োজনীয় কাজের উপর মনকে এককেন্দ্রিক করা এবং অপ্রয়োজনীয় কাজের চিন্তা থেকে বেঁচে চলা। আমরা যদি আমাদের অন্তরের চন্তাগুলো রেকর্ড করি তাহলে দেখা যাবে যে কত বেশি পরিমাণ যে ফালতু চিন্তা আমরা করছি তার হিসেব নেই। এসব অলোক চিন্তা আসে "মুভি" থেকে ভবিষৎএ কি হবে, আর সারাদিনের কল্পনায় তা ভাসে। অনেক সময় এসব চিন্তা সুখের হয় না বরং তাতে থাকে অনৈতিক চিন্তা, গীবাত, আশ্লীল কথা ও গল্প…আরো অনেক কিছু। এখন আমাদের এসব থেকে বের হতে হবে।

আগে আসুন পরিমাপ করি কি পরিমাণ অস্থির আমাদের মনটা! আপনি আপনার **কথা** ও **কাজগুলো** খেয়াল করুন। এবার ভাবুনতো, আসলেই সেগুলো কি রুচিপুর্ণ, ভালো, উন্নয়নশীল। যদি হয় তাহলে আলহামদুলিল্লাহ। আর যদি না হয় তাহলে এখন থেকে আপনাকে মুখের যত্ন নিতে হবে, তাই আগে মুখটা বন্ধ করুন।

দুখঃজনকভাবে আমরা আমাদের মুখের ভাষার কোন পরোয়াই করি না। ইমাম শাফেয়ীএকটা শক্তিশালী উক্তি করেছেনঃ

"যদি তুমি তোমার নফসকে (অন্তরকে) সত্যের দিকে না রাখো তাহলে সে তোমাকে খারাপের দিকে নিয়ে যাবে।"

ইবনে আল-ক্বাইয়্যেম বলেনঃ

"তোমাকে অবশ্যই চিন্তা আটকাতে হবে। যদি না কর তাহলে এটা তোমার লোভে পরিনত হবে। তখন তোমাকে এর সাথে যুদ্ধ করতে হবে। যদি তুমি না কর তাহলে এটা তোমার মুল সংকল্প আর নিয়্যাত হয়ে যাবে। যদি তুমি এটা ঠেকাতে না পার, তাহলে এটা একটা দায়বদ্ধতায় পরিনত হবে। তুমি যদি এই খারাপ কাজের বিরুদ্ধে কোন পদক্ষেপ না নেও এটা অভ্যাসে পরিনত হবে। তারপর শেষে এটা ছাড়া তোমার জন্য কষ্ট হয়ে যাবে। তোমার অবশ্যই জানা উচিৎ প্রত্যেক জ্ঞানের প্রাথমিক ধাপ হল তোমার চিন্তা ও পরিকল্পনার উপর। এই চিন্তা ও পরিকল্পনাগুলো তোমাকে অবাস্তব জগৎএ নিয়ে যায়। আর এই অবাস্তব জগৎ তোমার সংকল্প আর আকাংক্ষায় রুপ নেয় বাস্তবায়নের জন্য। আর এই সংকল্প আর আকাংক্ষা যা যা দরকার তা করতে বাধ্য করে। বারবার একই কাজ করতে থাকায় সেটা অভ্যাস হয়ে যায়। তাই ভালো সেটাই যেখানে চিন্তাইয় ও কাজে ভাল থাকে আর খারাপ সেখানেই যেখানে মন্দ চিন্তা ও কাজ থাকে।" *(আল-ফাওয়াইদ)*

মনের চিন্তার হিসাবের ব্যাপারে আল্লাহ নাযিল করলেনঃ

“যা কিছু আকাশসমূহে রয়েছে এবং যা কিছু যমীনে আছে, সব আল্লাহরই। যদি তোমরা মনের কথা প্রকাশ কর কিংবা গোপন কর, আল্লাহ তোমাদের কাছ থেকে তার হিসাব নেবেন। অতঃপর যাকে ইচ্ছা তিনি ক্ষমা করবেন এবং যাকে ইচ্ছা তিনি শাস্তি দেবেন। আল্লাহ সর্ববিষয়ে শক্তিমান। ”

(সুরা বাকরাঃ ২৮৪)

একটু ভেবে দেখবেন যদি আমাদের অন্তরের হিসাব নেয়া হয় তাহলে কি হবে!!! কারন আমরা কেন আমাদের পুর্বে সাহাবা (রাঃ) তারাও তাদের মনের বিভিন্ন ভালো-খারাপ চিন্তা আটকাতে পারতেন না তাই এ আয়াত তাদের কাছে অনেক ভারী মনে হল। আল্লাহ হলে রব আর আমরা বান্দা তিনি যা ইচ্ছা তাই করতে পারেন আমাদের প্রশ্ন করার ক্ষমতা নাই।সুতরাং মনের হিসাব কিভাবে দিব?? ভাবুনতো একবার আপনার মনের ঐসব নোংরা চিন্তা যদি কেউ জেনে যায় তাহলে কতই না লজ্জা পাবেন আপনি। আর তার হিসাবও আল্লাহ নিবেন!!!

এচিন্তায় পড়ে গেলেন সাহাবারা। রসুল (সঃ) তাদের বললেন, “বল, আমরা শুনলাম ও মান্য করলাম”। এর সাথে সাথে আল্লাহ তা’আলা ২টা শক্তিশালী ও মর্যাদাপুর্ন আয়াত নাজিল করলেনঃ

آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ ۚ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ ۚ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۖ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

অর্থঃ রসূল বিশ্বাস রাখেন ঐ সমস্ত বিষয় সম্পর্কে যা তাঁর পালনকর্তার পক্ষ থেকে তাঁর কাছে অবতীর্ণ হয়েছে এবং মুসলমানরাও সবাই বিশ্বাস রাখে আল্লাহর প্রতি, তাঁর ফেরেশতাদের প্রতি, তাঁর গ্রন্থসমুহের প্রতি এবং তাঁর পয়গম্বরগণের প্রতি। তারা বলে আমরা তাঁর পয়গম্বরদের মধ্যে কোন তারতম্য করিনা। তারা বলে, আমরা শুনেছি এবং কবুল করেছি। আমরা তোমার ক্ষমা চাই, হে আমাদের পালনকর্তা। তোমারই দিকে প্রত্যাবর্তন করতে হবে।

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

অর্থঃ আল্লাহ কাউকে তার সাধ্যাতীত কোন কাজের ভার দেন না, সে তাই পায় যা সে উপার্জন করে এবং তাই তার উপর বর্তায় যা সে করে। হে আমাদের পালনকর্তা, যদি আমরা ভুলে যাই কিংবা ভুল করি, তবে আমাদেরকে অপরাধী করো না। হে আমাদের পালনকর্তা! এবং আমাদের উপর এমন দায়িত্ব অর্পণ করো না, যেমন আমাদের পূর্ববর্তীদের উপর অর্পণ করেছ, হে আমাদের প্রভূ! এবং আমাদের দ্বারা ঐ বোঝা বহন করিও না, যা বহন করার শক্তি আমাদের নাই। আমাদের পাপ মোচন কর। আমাদেরকে ক্ষমা কর এবং আমাদের প্রতি দয়া কর। তুমিই আমাদের প্রভু। সুতরাং কাফের সম্প্রদায়ের বিরুদ্ধে আমাদের কে সাহায্যে কর।

সুতরাং, আল্লাহ আপনাকে সাধ্যের বাইরে কাজ দিচ্ছেন না। তাহলে আসুন নিজের মনকে গুছিয়ে নিতে কি করা যেতে পারে তার একটা লিষ্ট দেখিঃ

১. ***দু'আ করুন*** – মনে করুন সুরা ফাতিহা, আমরা একমাত্র তোমারই ইবাদাত করি আর তোমার কাছেই সাহাযা চাই। সুতরাং যেকোন হালাল কাজে দু'আ করুন।

২. ***মনকে এক করার অনুশীলন করুন*** – বিশেষতঃ স্বলাতে আপনার মনকে পুরোপুরি আল্লাহর দিকে নিয়ে আসার প্রানপণ চেষ্টা করুন।

৩. ***শ্রোতা হন***- একজন শক্তিশালী মুসলিম সেই যে নিজেকে নিয়ন্ত্রন করে কাজে ও কথায়। আপনাকে ধৈর্য ধরে আপনার চিন্তাকে শুনতে হবে সেটা তাড়াহুড়ো করে কাজে লাগানো যাবে না।

৪. ***যুদ্ধ করুন***- যখনি কোন খারাপ চিন্তা আসে আপনাকে জিহাদ করতে হবে এতাঈ জিহাদে আকবার।

৫. ***নিজের উপর গোয়েন্দাগিরি করুন***- নিজের মনের বিভিন্ন চিন্তার উৎস ও তার আচরণ এর উপর অভিযান চালান। তারপর সেটার মুল উৎপাটন করুন।

আল্লাহ্ আমাদের মনকে তাঁর আনুগত্যের দিকে ফিরিয়ে দিন আমীন

পড়ার অভ্যাস গড়ুন

মুসলিম হিসেবে পড়ার কোন বিকল্প নেউ। মুর্খ কখনো মুসলিম হতে পারে না আর মুসলিম কখনো মুর্খ হতে পারে না। সর্বপ্রথম যে ওয়াহী নাজিল হয় তা হলঃ "**পড়়**"। সুতরাং মুসলিম হতে হলে আগে পড়তে হবে তারপর সে মুসলিম। যাই হোক মুসলিম জীবনে ২ ধরনের পড়া আছেঃ

১. ইসলামী পড়া

২. দুনিয়াবী পড়া

যদি বলা হয় কোনটা বেশি দামী? সব মুসলিম বলবে, "ইসলামী পড়া বেশি দামী"। কিন্তু মুখে একথা বললেও অন্তরে অন্য জিনিষ। আমার সাথে একমত হন আর না হন! সবাই শুধু দৌড়ায় দুনিয়াবী পড়ার পেছনে। আমি বলছি না এটার দরকার নেই। আমি বলছি, আমরা আজ মার্কেটিং বা ব্যবসা নিয়ে পড়ছি কিন্তু ইসলামী যাকাত ব্যবস্থা নিয়ে পড়ি না। তাহলে একজন মুসলিম হিসেবে কিভাবে আমার দুনিয়াবী পড়া দিয়ে যাকাতের সুষ্ঠ বন্টন করব? অথচ আগে আমি যদি ইসলামী ব্যবস্থার পড়া পড়তাম তাহলে দুনিয়াবী পড়াগুলোকে কাজে লাগিয়ে উন্নয়নশীল কিছু করতে পারতাম। মনে রাখবেন মুসলিম "all time top"। কারন এই উম্মাহ্র একজন ভালো মুসলিম নেতা দরকার।

আবার অনেকে মনে করে কুর'আন হাদিস ও অন্যান্য ইসলামী বই পড়ার পর অন্য কোন বই পড়ার দরকার নেই। হ্যা এটা ঠিক যে শুধুমাত্র কুর'আন ও হাদিসই সর্ব বিষয়ে জ্ঞানের জন্য যথেষ্ট। কারন একমাত্র কুর'আনই এমন গ্রন্থ যাতে সব বিষয়ে সমাধান দেয়া আছে। কিন্তু জীবনের তাগিদে আমাদের স্কুল,কলেজ আর ভার্সিটিতে বিভিন্ন বই, জার্নাল আর জীবনী পড়তে হয়। এগুলো অবশ্যই দরকার এবং সেখান থেকে ভালো কিছু কাজে লাগানো প্রয়োজন।

আমি মনে করি বাছাই করে পড়ুন। ইসলামী পড়াশুনা থাকবে সবার আগে। আর এর সাথে দুনিয়ার আধুনিকতার প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো জানা দরকার। কারন মুসলিম হবে আধুনিক।

প্রশ্ন হল কিভাবে আমরা আমাদের ইসলামী ও অন্যান্য পড়া অভ্যাসে নিয়ে আসবঃ

১. আপনি যদি এখনো পড়ার অভ্যাস না করে থাকেন তাহলে, আমি উপদেশ দিব ফরজর বা স্বলাতের শেষে ১০ মনিট কুর'আন ও ১০ মিনিট হাদিস এবং অন্য ইসলামী টপিকস পড়ুন।

এবার ১-২ সপ্তাহ পরে আরো ৫ মিনিট যোগ করুন। এবং দিনে রাতে কমপক্ষে ৩০ মিনিট পরাশুনা করুন শুধু কুর'আন ও হাদিস। এভাবে ১০-১২ সপ্তাহর মধ্যে আপনার ১ঘন্টার রুটিন বানিয়ে নিন ইসলামী পড়ার জন্য। "**আমি এর চেয়েও বেশি পড়তে পারি**" তাহলে কোন সমস্যা নেই। কিন্তু উপদেশ হল অল্প করে আগানো। কেননা আল্লাহ সেই আ'মাল পছন্দ করেন যা অল্প হলেও নিয়মিত।

২. এবার আসি দুনিয়াবী পড়ার ক্ষেত্রে। আমার মনে হয় এর জন্য কাউকে কিছু বলা লাগে না। কিন্তু ইদানিং দুনিয়াবী পড়াটাও হয় না। সারাদিন কম্পিউটারে সময় চলে যায়। তাই আপনার অবসর টাইমে (যেমন দুপুরে খাওয়ার পর) আপনার সুবিধা মত সময়ে ১০, ২০, ৩০ মিনিট করে কিছু বিজ্ঞানভিত্তিক, তথ্যবহুল বই পড়ার চেষ্টা করুন। মনে রাখবেন, এই কাজগুলো স্থির রাখবেন যেন কনদিন বাদ না পরে।

এভাবে আরো উপায়ে আপনি পড়তে পারেন। যেমন প্রতি ৫ ওয়াক্তের স্বলাতের ২ওয়াক্ত পর পর ৫ মিনিট ইসলামী পড়া পড়তে পারেন। বা মুখস্ত করতে পারেন। যাত্রাপথে বই পড়তে পারেন। বিকেলে অলস সময়ে, গঠনমুলক কিছু পড়বেন (অবাঞ্ছিত ও ফালতু গল্প, কবিতা পড়া দরকার নেই)। এছাড়া আপনার নিজের কিছু চিন্তার উপরো লিখালিখি করতে পারেন যেমনটি আমি এখানে করেছি।

আপনার আরো কোন নতুন আইডিয়া থাকলে শেয়ার করবেন দয়া করে। অবশ্যই যে বইটি আপনি পড়েছেন সেটা উপকারী হলে ভালো নিয়্যাতে অন্যকে সেটা পড়ার জন্য তাগিদ দিন এতে সাদকাহে জারিয়া হতে পারে।

আব্বু! কখন আমরা একটু অবসর পাব ?

আমি আপনাদের একটা হৃদয়স্পর্শী গল্প বলি আমি অনেক আগে এটা শুনেছি। এটা ইমাম আহমাদ বিন হাম্বাল (রহঃ) এর ঘটনা। তার ছেলে আব্দুল্লাহ একবার তার পিতাকে জিজ্ঞাসা করলঃ "**আব্বু! কখন আমরা একটু অবসর পাব ?**" তার পিতা যিনি এই জাতির কাছে সুন্নাহকে পুনর্জীবিত করেছেন তিনি তার ছেলের চোখের দিকে তাকালেন ও বললেন, "**প্রথম অবসর পাব জান্নাতে পা দেয়ার পর।**" সুবহানাল্লাহ! কি সুন্দর উত্তর।

এমন একদিন আসে যখন আপনি ক্লান্ত হয়ে পড়েন, আপনার চোখ বন্ধ হয়ে আসে। একটু বিশ্রামের জন্য আপনি ঘুমাতে চান আর বলে উঠেন, "সব কিছু বন্ধ কর!" এখন আপনার নিজেকে একটা জটিল প্রশ্ন করা উচিৎঃ "**আমি জীবনটা নিয়ে কিসের জন্য কোথায় যাবো?**" যদি এটা হয় আল্লাহর জন্য তাহলে ক্লান্তি ছেড়ে আপনার শক্তি আসা উচিৎ শুধুমাত্র জান্নাতের আশায়। আর যদি এটা হয় দুনিয়ার জন্য তাহলে আপনার ক্লান্তি আপনার জন্য আশির্বাদ ইচ্ছা করলেই আপনি আপনার মোহে নতুন জীবনের আশা করে নিতে পারেন এই দুনিয়ার জন্য।
আমি এই গল্পটা অনেক কারনে পছন্দ করি। এটা কারো জীবনের লক্ষ্যকে জান্নাতের দিকে ঘুরিয়ে নেয় আর আমাদের দৃষ্টিভংগিকে আখিরাতে প্রাধান্য করে।

এটা আপনাকে শেখাবে যে, আমরা যা কঠিন মনে করি সেটা সহজ। যা আমরা বিপদ মনে করি সেটা আমাদের জন্য আশীর্বাদ আর যা আমাদের জন্য বাধা মনে করি সেটা আমাদের সুযোগ।

একবার ভালো করে ঘটনাটা পড়ুনতো! ছেলে তার বাবাকে বলছে, "**আবি! (আব্বু)**" আরাবীতে অতন্ত্য মিষ্টি ভাষায় বাবাকে সম্বোধন। জিজ্ঞাসা করল "**কখন আমরা একটু অবসর পাব ?**" দেখুন ছেলে কিন্তু এটা বলেনিঃ "**কবে আমি একটু অবসর পাব?**" সে স্বার্থপর না বরং সে তার পিতার অবস্থা বুঝে একথা বলছে। এটা দেখায় পরিবারের সাথে সম্পর্ক। পিতা-পুত্রের একটা মমতাময়ী কাজের সংযোগ। বুঝুন! এটা জান্নাতের দিকে একটা পুরো পরিবারের যাত্রা প্রচেষ্টা।

আসলে আমরা ক্লান্ত না বরং আমরা বেশি **relax**। এবং এটাই আমাদের আরো অলস করছে।

আমরা প্রতিনিয়ত প্রতারনা করি, ওয়াদা ভংগ করি, আমাদের দ্বায়িত্ব পুর্ন করি না, ঘুষ নেই ও দেই, অশ্লীল কাজে থাকি আরো কত কিছু। কেন? এই জন্য যে আমরা কিছুটা সুখে থাকতে পারবো? আমরা স্বলাত পড়ি না, সিয়াম রাখি না, হাজ্জ করি না, মাসজিদে যাই না, যাকাত দেই না, কুর'আন পড়ি না… কেন? কারন আমরা **relax** করতে চাই?

ভাই-বোনেরা একদিন অনেক সময় আসবে **relax** করার এখন সেটার সময় না। আমাদের মনকে যখন এই প্রশ্ন করবঃ "**হে উম্মাহ! আমরা কবে relax করবো?**" তখন তাকে বলে দিনঃ

"জান্নাতে যাওয়ার পর ইন-শাহ-আল্লাহ"

"

আব্দুল্লাহ একবার তার পিতাকে জিজ্ঞাসা করলঃ

"**আব্বু! কখন আমরা একটু অবসর পাব ?**"

বাবা তার ছেলের দিকে তাকালেন ও বললেন,

"**প্রথম অবসর পাব জান্নাতে পা দেয়ার পর।**"

"

ঘুমানোর রুটিন

আমি আগেই বলেছি আপনি যত সকালে উঠবেন ততই বেশি সময় পাবেন কাজের জন্য। আর সকাল হল শ্রেষ্ঠ সময়। আপনি বলতে পারেন ঘুম অনেক বেশি হলে কি করব? আমি বলি, ঘুম দেয়া ভালো এটা আটকানো ক্ষমতা কারো নেই কিন্তু এমনভাবে ঘুমানো ভালো যেন সেটা দ্বীনের জন্য ও দুনিয়ার জন্য কল্যাণ নিয়ে আসে। আপনি আগে যেভাবে ঘুমাতে সেভাবেই ঘুমান কিন্তু তার ঠিক ৯০ মিনিট আগে ঘুম দিন। আর এই ৯০ মিনিট আপনার আগে ঘুম থেকে উঠে ৩ ধাপে ভাগ করে নিনঃ

প্রথম ভাগ – আপনার রবের জন্য।
দ্বীতিয় ভাগ – আপনার নিজের জন্য।
তৃতীয় ভাগ – আপনার ঘুমের জন্য।

প্রথম ভাগঃ আপনার রবের জন্য বলতে আপনি খাওয়া দাওয়া শেষে ঘুমানোর আগে কমপক্ষে ২ রাকা'আত তাহাজ্জুদ ও বিতর স্বলাত পরে ঘুমান। *(যদি আপনার ঘুমের জন্য মাঝ রাতে উঠতে না পারেন তাহলে এভাবে তাহাজ্জুদ পড়ুন নয়তোবা ভালো হল শেষ রাতে পড়া।)* কিছু দু'আ পড়ুন আর দু'আ করুন। এটা আমার সবচেয়ে পছন্দনীয় রুটিন এর মধ্যে। কিছু দিন চেষ্টা করুন দেখবেন সহল অভ্যাসে এসে যাবে।

দ্বীতিয় ভাগঃ নিজের জন্য বলতে আপনি ঘুমানোর ঠিক আগে কোন বই বা অন্য কোন কাজের জন্য নিজেকে ৩০-৪৫ মিনিট ব্যয় করতে পারেন। যেমন কিছু লিখা, বই পড়া, বা idea শেয়ার করা ইত্যাদি হাল্কা-পাতলা কাজ। অনেক সময় এই ৩০ মিনিটে অনেক সুন্দর ও গঠনমুলক চিন্তা আসে। সেগুলো লিখে রাখুন।

তৃতীয় ভাগঃ এবার আপনি ঘুমানোর জন্য প্রস্তুত হন। আগের মত কিছু দু'আ পড়ে আল্লাহর নাম নিয়ে ঘুমান, নিজেকে সুন্নাতের উপর রাখুন। চেষ্টা করবেন **সুরা মুলক** প্রতিদিন পড়তে এটা কবরের আযাব থেকে বাচাঁর একটা আ'মাল।

কুর'আনে মুসলিমের উন্নতির জন্য উপদেশ

এখন আমি একটা আয়াতের উপর কথা বলবো। মহান আল্লাহ বলেনঃ

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ ۚ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ ۖ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا ۖ سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ۚ ذَٰلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَاةِ ۚ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَىٰ عَلَىٰ سُوقِهِ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيَغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ ۗ وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

অর্থঃ মুহাম্মদ আল্লাহর রসূল এবং তাঁর সহচরগণ কাফেরদের প্রতি কঠোর, নিজেদের মধ্যে পরস্পর সহানুভূতিশীল। আল্লাহর অনুগ্রহ ও সন্তুষ্টি কামনায় আপনি তাদেরকে রুকু ও সেজদারত দেখবেন। তাদের মুখমন্ডলে রয়েছে সেজদার চিহ্ন । তওরাতে তাদের অবস্থা এরূপ এবং ইঞ্জিলে তাদের অবস্থা যেমন একটি চারা গাছ যা থেকে নির্গত হয় কিশলয়, অতঃপর তা শক্ত ও মজবুত হয় এবং কান্ডের উপর দাঁড়ায় দৃঢ়ভাবে-চাষীকে আনন্দে অভিভুত করে-যাতে আল্লাহ তাদের দ্বারা কাফেরদের অন্তর্জালা সৃষ্টি করেন। তাদের মধ্যে যারা বিশ্বাস স্থাপন করে এবং সৎকর্ম করে, আল্লাহ তাদেরকে ক্ষমা ও মহাপুরস্কারের ওয়াদা দিয়েছেন।

মহান আল্লাহ এখানে দুইটি বর্নয়া দিচ্ছেন মুহাম্মাদ(সঃ) এর সাহাবাদের। প্রথম বর্ননা দেয়া হচ্ছে তাওরাতে যেখানে বলা হচ্ছে, *নবীগনের সাহাবাদের স্বলাতের প্রতি মনোযোগঃ " । তাদের মুখমন্ডলে রয়েছে সেজদার চিহ্ন । তওরাতে তাদের অবস্থা এরূপ'*

আর দ্বিতীয় বর্ননা আছে ইঞ্জিলে, যেখানে বলা হচ্ছেঃ "*এবং ইঞ্জিলে তাদের অবস্থা যেমন একটি চারা গাছ যা থেকে নির্গত হয় কিশলয়, অতঃপর তা শক্ত ও মজবুত হয় এবং কান্ডের উপর দাঁড়ায় দৃঢ়ভাবে-চাষীকে আনন্দে অভিভুত করে*'

প্রশ্ন হলঃ "কেন মহান আল্লাহ আলাদাভাবে আলাদা কিতাবে সাহাবাদের কথা উল্লেখ্য করলেন?"

আলেমগন এটা বলেছেন যে, ইয়াহুদীরা আল্লাহর বিধানের প্রতি তেমন অনুগত ছিল না। তারা পড়ত শুনত কিন্তু মানত না। তাই আল্লাহ সুবহানা হুয়া তা'আলা তাদের দেখানোর জন্য একটা উদাহরন পাঠালেন এমন এক ভবিষৎ জাতির যারা আল্লাহর বিদ্ধনকে মানবে ও তাঁর ইবাদাত করবেতাই প্রথম বর্ননায় সাহাবাদের স্বলাতের কথা বলা আছে।

অন্যদিকে, খৃষ্টনরা চরম ইবাদাতকারী। তারা এত বেশি ইবাদাত করত যে দুনিয়া ছেড়ে সন্ন্যাসী ও বৈরাগী হয়ে যেত। তাদের বিদ'আতের কারনে তারা না জেনে অনেক আ'মাল করত যা তাদের বলা হয়নি। তাই আল্লাহ তাদের দেখানোর জন্য এমন এক জাতি আনলেন যারা ইবাদাত করার পাশাপাশি উন্নয়নশীল চিন্তা ও কাজে কর্মঠ হবে। তাই এখানে কৃষি কাজে ফসল ফলানোর কথা বলেছেন।

একটু ব্যাখ্যা করি! আজ আমরা যারা মুসলিম তারা শুধু স্বলাত সিয়াম আর ধর্মীয় সকল বিষয় পালনে এত বেশি উঠে পরে লাগি যেন দুনিয়া ছেড়ে দেই। আর যারা নামে মুসলিম কিন্তু আ'মালে নেই তারা ধর্মকে শুধু মসজিদেই রাখে।

তাই এমন সমাজ গড়ে তোলা দরকার যেখানে মুসলিম হবে ধর্মপ্রাণ কিন্তু উন্নয়নশীল ও গঠনমুলক। একজন মুসলিম যেমন স্বলাত পড়বে তেমনি সে সমাজের কাজে এগিয়ে থাকবে। সে যেমন কুর'আন পরবে তেমনি টেকনিক্যাল কাজেও দক্ষতা থাকবে। কিন্তু মনে রাখবেন,

দুনিয়া রাখবেন হাতে আর আখিরাত রাখবেন অন্তরে

কারন অতিমাত্রায় উচ্চাভীলাষিতা আপনাকে দ্বীনের পথ থেকে দূরে সরিয়ে দেবে। আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য কাজ করতে গিয়ে যেন লোভে না পড়ে যাই। আমরা উভয়ই করতে পারি তবে দুনিয়াকে হাতে রাখা মানে সেটা যদি আপনাকে দ্বিনের পথ থেকে সরিয়ে নিয়ে যায় তাহলে হাত থেকে দুনিয়া ফেলে দিন, আর আখিরাত অন্তরে রাখা মানে এটা কোনভাবে মন থেকে মুছে ফেলা যাবে না। ঐ আয়াতের শিক্ষা আমাদের নিতে হবে যেন আমরা একদিকে বেশি ঝুকে না যাই। বরং যেমন ইবাদাহ করতে হবে তেমনি নি'আমাতকে কাজে লাগিয়ে উন্নতি করতে হবে মধ্যম পন্থায়।

আল্লাহ সব কিছুই ভালো জানেন

তাওহীদুল্লাহ
-একটি কুর'আন ও সহীহ সুন্নাহভিত্তিক ওয়েবসাইট
توحيد
ঈমান আমাল দাওয়াহ সবর
www. tawheedullaah.com